

**КОУОО «ОРЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ГЛУХИХ,
СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ И ПОЗДНООГЛОХШИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор
8 февраля 2024г.

В.И. Юшина

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020, Новосибирск
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№209, Могильный, 2011
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020, Новосибирск
	Бутерброд с маслом	90	5,8	4,9	11,2	82,5	№3, Лапшина, 2004
Итого за завтрак 1:		580	25,9	27,6	71	605,8	
Завтрак 2	Сок	200	1	0	20,2	84,8	№389, Могильный, 2015
	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	пром
Итого за завтрак 2:		290	1,72	0,18	26,95	119	
Обед	Борщ со сметаной на к/м бульоне	300	8,1	10,3	35,5	173,1	54-2с-2020, Новосибирск
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020, Новосибирск
	Сельдь с луком	80	10,55	10,17	1,67	140,44	№83, Курнешова, 2006
	Компот из свежих плодов (апельсины)	200	0,16	0	27,88	114,6	№342, Могильный, 2015
	Хлеб ржаной	80	5,6	0,8	34,4	168	пром
Итого за обед:		910	49,51	45,47	120,95	999,84	
Полдник	Бананы	160	2,4	0,8	33,6	153,6	пром
	Мармелад	30	0,06	0	25,47	94,8	пром
Итого за полдник:		190	2,46	0,8	59,07	248,4	
Ужин	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,16	8,24	128,12	№10, Могильный, 2007
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	33,64	22,81	20,52	421,2	№219, Могильный, 2011
	Колбаса отварная	70	4,58	5,67	10,06	121,81	№185, Могильный, 2011
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,3	№378, Могильный, 2015
	Сухари	45	4,28	4,5	34,2	193,5	пром
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	25,8	126	пром
Итого за ужин 1:		625	49,12	45,09	114,72	1071,93	
Ужин 2	Йогурт	200	5,6	5	20,8	150	пром
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	20,8	150	
Итого за день:		2795	134,31	124,14	413,49	3194,97	

Медсестра

Е.В. Барыкина